

既婚女性の生活ストレスと健康の関連

——専業主婦と兼業主婦間の比較——

金 愛慶

問題と目的

近年少子化の深刻さが叫ばれているが、その原因として晩婚化と未婚率の増加のほかに、子育てへの負担や経済的理由があげられている。例えば、平成9年の総理府報告室の「男女共同参画社会に関する世論調査」では、出生数減少の理由として「子供の教育にお金がかかるから（58.2%）」、「経済的に余裕が無いから（50.1%）」、「仕事をしながら子育てをするのが困難だから（44.7%）」などの回答率が高いことが示されている。

労働力としての女性の役割がますます拡充しているにもかかわらず、依然家事や子育てに関しては女性側により大きい負担が強いられている。それ故、仕事をしながら子育てをしている兼業主婦達が、精神的・身体的に大変な状況におかれていることは容易に想像できる。一方、専業主婦の場合も、核家族化の進行および地域社会の機能低下などによって育児を支えるサポート源が著しく減少した中、育児や家事を一人でこなさなければならないという兼業主婦とは異なった状況での大変さを感じていることが想定される。

そこで、本研究では子育てに比較的手の多くかかる3歳から6歳の児童を持った既婚女性に焦点を当て、家庭および職場での育児や仕事を中心とした生活ストレスの内容を調べることにした。そして、専業主婦と兼業主婦間で生活ストレスの内容における違いを検討すると共に、生活ストレスが健康に及ぼす影響について比較検討を行った。

方 法

<対象者>

幼稚園と保育園に通園している子供を持った母親140名を対象に1999年10月上旬に調査を行った。うち、兼業主婦は60名（常勤職35名、パートタイマー25名）であり、専業主婦は80名であった。調査対象者の平均家族数は4.23人であり、平均子供数は1.92人であった。

なお、兼業主婦の平均労働日数4.41日であり、平均労働時間は6.76時間であった。

＜質問紙＞

① 生活ストレッサー尺度

生活ストレスに関する先行研究 (HOLMES & RAHE, 1967; 夏目・村田・藤井ほか, 1988) で用いられた尺度項目を参考に独自に34項目を作成した (項目内容に関しては、表1を参照)。この34項目に対して「ここ6ヶ月でそのようなストレスを経験したか否か、そしてそれをストレスと感じるか否かを」をそれぞれ2件法で回答を求めた。

② 健康調査票

日本語版GHQ (The General Health Questionnaire) の短縮版 (中川・大坊, 1985) を用いた。各項目に対する感情や状態について、ここ数週間のうちで、「①全くなかった」、「②あまりなかった」、「③あった」、「④たびたびあった」の4段階で評定を求めた。検査項目の内容は、身体的症状 (5項目)、不眠 (5項目)、社会的活動障害 (人間関係の障害5項目、行動関係の障害5項目)、不安 (5項目)、うつ状態 (5項目) の計30項目である。この尺度は得点が高いほど健康度が低いことを意味する。

結 果

1. 専業主婦と兼業主婦間の生活ストレスの違いについて

専業主婦群と兼業主婦群で報告された生活ストレッサー尺度の各項目に対する経験者数、および両群間の経験者数における統計的な有意差を検討した結果を表1に示す。

専業主婦群では、「2) 育児への自信が持てない (50人, 62.5%)」、「13) 子供にかかりっきりで、気分転換や息抜きができない (45人, 56.3%)」、「28) 日々の仕事の量が多く、ほっとした休憩時間が持てない (37人, 46.3%)」、「30) 子供との関係がうまくいかない (36人, 45.0%)」、「25) 同時にたくさんの仕事をこなさなければならない (34人, 42.5%)」、「23) 所属している集まりで性格や意見の合わない人がいる (32人, 40.0%)」、「5) 育児に携わっている間に世の中から取り残されているような気がする (29人, 36.3%)」、「16) 急用の時に子供を見てくれる人がいない (29人, 36.3%)」などの項目が上位を占めた。

加えて、専業主婦群に有意に多く報告された項目は、「2) 育児への自信が持てない ($\chi^2(1) = 4.24, p < .05$)」、「13) 子供にかかりっきりで、気分転換や息抜きができない ($\chi^2(1) = 7.90, p < .01$)」、「17) 日頃の生活の愚痴を言える友人がいない ($\chi^2(1) = 4.27, p < .05$)」、「23) 所属している集まりで性格や意見の合わない人がいる ($\chi^2(1) = 4.32, p < .05$)」、「30) 子どもとの関係がうまくいかない ($\chi^2(1) = 9.51, p < .01$)」の計5項目であった。また、「16) 急用の時に子供を見てくれる人がいない ($\chi^2(1) = 3.47, p < .10$)」、「27) 同居をしている家族が病気やけがをした ($\chi^2(1) = 3.11, p < .10$)」、「34) 夫が家事や育児に参

表1. 専業主婦と兼業主婦における生活ストレスの経験者数および両群間の差（単位，人）

項 目	専業主婦群 (%)	兼業主婦群 (%)	χ^2
1) 職場で、仕事の評価に性差別的な風潮がある。	2 (2.5%)	9 (15.0%)	6.65**
2) 育児への自信が持てない。	50 (62.5%)	27 (45.0%)	4.24*
3) 事故やトラブルによる思わぬ出費が増えた。	20 (25.0%)	14 (23.3%)	0.05n.s.
4) 職場での人間関係がうまくいかない。	4 (5.0%)	19 (31.7%)	16.35***
5) 育児に携わっている間に、世の中から取り残されているような気がする。	29 (36.3%)	17 (28.3%)	0.97n.s.
6) 夫婦の間で会話がなない、もしくは非常に少ないと思う。	25 (31.3%)	17 (28.3%)	0.13n.s.
7) 最近引越しをした。	13 (16.3%)	6 (10.0%)	1.14n.s.
8) 職場で、自分の技能や能力以上の働きが期待されている。	4 (5.0%)	25 (41.7%)	27.37***
9) 子供が病気がちである。	12 (15.0%)	13 (21.7%)	1.04n.s.
10) 夫に女性問題がある。	1 (1.3%)	0 (0.0%)	0.73n.s.
11) 転勤（勤務地の変更）があった、もしくはその可能性がある。	15 (18.8%)	7 (11.7%)	1.37n.s.
12) 借金が増えた。	13 (16.3%)	16 (26.7%)	2.27n.s.
13) 子供にかかりつきりで気分転換や息抜きができない。	45 (56.3%)	19 (31.7%)	7.90**
14) 義理の両親との折り合いが悪い。	14 (17.5%)	15 (25.0%)	1.09n.s.
15) 職場での業務内容、もしくは業務環境における大きな変化があった。	2 (2.5%)	10 (16.7%)	8.17**
16) 急用の時に子供を見てくれる人がいない。	29 (36.3%)	13 (21.7%)	3.47†
17) 日頃の生活の愚痴を言える友人がいない。	15 (18.8%)	4 (6.7%)	4.27*
18) 職場での仕事の責任が重い。	2 (2.5%)	23 (38.3%)	27.72***
19) 夫が自分を女性としてみてくれなくなった。	13 (16.3%)	14 (23.3%)	1.45n.s.
20) 収入が減少した。	21 (26.3%)	21 (35.0%)	1.19n.s.
21) 職場で、昇進の機会が公平でなかったり、適切ではないことがある。	3 (3.8%)	10 (16.7%)	6.37**
22) 育児に関する相談相手がいない。	4 (5.0%)	4 (6.7%)	0.18n.s.
23) 所属している集まりで性格や意見の合わない人がいる。	32 (40.0%)	14 (23.3%)	4.32*
24) 自分や配属者が失業した。	1 (1.3%)	0 (0.0%)	0.76n.s.
25) 同時に、たくさんの仕事をこなさなければならない。	34 (42.5%)	43 (71.7%)	11.79***
26) 子供に遊び相手がいない。	6 (7.5%)	9 (15.0%)	2.02n.s.
27) 同居をしている家族が病気やけがをした。	22 (27.5%)	9 (15.0%)	3.11†
28) 日々の仕事の量が多く、ほっとした休息時間が持てない。	37 (46.3%)	33 (55.0%)	1.05n.s.
29) 隣り近所とトラブルがある。	10 (12.5%)	5 (8.3%)	0.62n.s.
30) 子供との関係がうまくいかない。	36 (45.0%)	12 (20.0%)	9.51***
31) 職場で、自分の仕事上の役割がはっきりしていない。	0 (0.0%)	4 (6.7%)	5.15*
32) 夫から身体的、精神的な暴力を受けた。	8 (10.0%)	5 (8.3%)	0.09n.s.
33) 自分のキャリアを今後どうすれば良いのかははっきりしない。	27 (33.8%)	16 (26.7%)	1.00n.s.
34) 夫が家事や育児に参加しない（非協力的）。	23 (28.8%)	9 (15.0%)	3.31†

注) 専業主婦 (n=80), 兼業主婦 (n=60)

†: $p < .10$, *: $p < .05$, **: $p < .01$, ***: $p < .001$

加しない（非協力的）（ $\chi^2(1) = 3.31$, $p < .10$ ）」の3つの項目においては有意差傾向が認められた。

以上の結果から、専業主婦群における特異的な生活ストレスは、育児と家事労働への負担と自信の欠如、閉鎖的家庭環境による圧迫感、不測の事態でのサポート源の不足であることが分かった。

兼業主婦群では、「25) 同時に、たくさんの仕事をこなさなければならない（43人，71.7%）」、「28) 日々の仕事の量が多く、ほっとした休息時間が持てない（33人，55.0%）」、「2) 育児への自信が持てない（27人，45.0%）」、「8) 職場で、自分の技能や能力以上の働きが期待されている（25人，41.7%）」、「18) 職場での仕事の責任が重い（23人，38.3%）」、

「20）収入が減少した（21人，35.0%）」，「4）職場での人間関係がうまくいかない（19人，31.7%）」，「13）子供にかかりっきりで気分転換や息抜きができない（19人，31.7%）」などの項目が上位を占めた。

そして，兼業主婦群で有意に多く報告された項目を見ると以下の7項目であった。「1）職場で，仕事の評価に性差別的な風潮がある（ $\chi^2(1)=6.65$ ， $p<.01$ ）」，「4）職場での人間関係がうまくいかない（ $\chi^2(1)=16.35$ ， $p<.001$ ）」，「8）職場で，自分の技能や能力以上の働きが期待されている（ $\chi^2(1)=27.37$ ， $p<.001$ ）」，「15）職場での業務内容，もしくは業務環境における大きな変化があった（ $\chi^2(1)=8.17$ ， $p<.01$ ）」，「18）職場での仕事の責任が重い（ $\chi^2(1)=27.72$ ， $p<.001$ ）」，「21）職場で昇進の機会が公平でなかったり，適切でなかったりすることがある（ $\chi^2(1)=6.37$ ， $p<.01$ ）」，「25）同時に，たくさんの仕事をこなさなければならない（ $\chi^2(1)=11.79$ ， $p<.001$ ）」。

以上の結果から，兼業主婦群における特異的な生活ストレスは，やはり育児と仕事の両立から来る過重労働状況に加え，職場で仕事への期待や責任の増加，仕事の性差別的評価への不満であることが分かった。そして，専業主婦同様に兼業主婦群でも育児への自信の欠如が大きなストレス源であることが示された。

2. 生活ストレスと健康の関係

生活ストレスを内容別にカテゴリー化するために因子分析（主成分法，Varimax回転）を行った結果，3因子が抽出された。その結果を表2に示す。

第1因子は，「17）日頃の生活の愚痴を言える友人がいない」，「2）育児への自信が持てない」，「5）育児に携わっている間に，世の中から取り残されたような気がする」，「30）子供との関係がうまくいかない」，「13）子供にかかりっきりで，気分転換や息抜きができない」などの項目の因子負荷量が高いことから，「育児および閉鎖的家庭環境によるストレス（FAC1）」と名づけた。

第2因子は，「15）職場での業務内容，もしくは業務環境における大きな変化があった」，「18）職場での仕事の責任が重い」，「8）職場で，自分の技能や能力以上の働きが期待されている」，「4）職場での人間関係がうまくいかない」，「1）職場で，仕事の評価に性差別的な風潮がある」などの項目の因子負荷量が高いことから，「職場での仕事の重責と性差別的評価によるストレス（FAC2）」と名づけた。

そして，第3因子は，「9）子供が病気がちである」，「27）同居をしている家族が病気やけがをした」，「32）夫から身体的，精神的な暴力を受けた」，「20）収入が減少した」，「3）事故やトラブルによる思わぬ出費が増えた」などの項目の因子負荷量が高いことから，「家族の健康および経済上のアクシデントによるストレス（FAC3）」と名づけた。

表2. 生活ストレスの因子分析の結果

項 目	FAC1	FAC2	FAC3
17) 日頃の生活の愚痴を言える友人がいない。	0.61	-0.03	-0.15
2) 育児への自信が持てない。	0.60	-0.03	0.09
5) 育児に携わっている間に、世の中から取り残されているような気がする。	0.59	0.03	0.30
30) 子供との関係がうまくいかない。	0.57	-0.04	0.03
13) 子供にかかりっきりで気分転換や息抜きができない。	0.52	0.02	0.01
26) 子供に遊び相手がない。	0.51	0.11	0.04
22) 育児に関する相談相手がない。	0.50	0.15	-0.42
19) 夫が自分を女性としてみてくれなくなった。	0.39	-0.04	0.38
6) 夫婦の間で会話がない、もしくは非常に少ないと思う。	0.35	-0.31	0.24
29) 隣り近所とトラブルがある。	0.32	0.20	0.09
14) 義理の両親との折り合いが悪い。	0.28	0.13	0.20
16) 急用の時に子供を見てくれる人がいない。	0.27	-0.11	0.10
11) 転勤（勤務地の変更）があった、もしくはその可能性がある。	0.27	0.12	0.22
33) 自分のキャリアを今後どうすれば良いのかはつきりしない。	0.25	-0.02	0.10
10) 夫に女性問題がある。	0.15	-0.14	0.08
15) 職場での業務内容、もしくは業務環境における大きな変化があった。	0.15	0.62	-0.17
18) 職場での仕事の責任が重い。	-0.17	0.62	0.27
8) 職場で、自分の技能や能力以上の働きが期待されている。	-0.11	0.57	0.08
4) 職場での人間関係がうまくいかない。	0.04	0.55	0.06
1) 職場で、仕事の評価に性差別的な風潮がある。	0.15	0.54	0.10
31) 職場で、自分の仕事上の役割がはっきりしていない。	0.21	0.51	-0.08
12) 借金が増えた。	0.05	0.44	-0.11
25) 同時に、たくさんの仕事をこなさなければいけない。	-0.05	0.43	0.41
21) 職場で、昇進の機会が公平でなかったり適切ではないことがある。	-0.02	0.43	0.10
34) 夫が家事や育児に参加しない（非協力的）。	0.29	-0.29	0.00
7) 最近引越しをした。	-0.04	0.22	-0.04
9) 子供が病気がちである。	0.10	0.31	0.56
27) 同居をしている家族が病気やけがをした。	-0.01	-0.10	0.54
32) 夫から身体的、精神的な暴力を受けた。	0.13	0.03	0.47
20) 収入が減少した。	0.14	0.04	0.46
3) 事故やトラブルによる思わぬ出費が増えた。	-0.02	0.05	0.38
24) 自分や配属者が失業した。	0.11	-0.08	0.37
23) 所属している集まりで性格や意見の合わない人がいる。	0.16	-0.26	0.36
28) 日々の仕事（家事や職場での作業）の量が多く、ほんとした休息時間が持てない。	0.20	0.34	0.35
Eigenvalue	3.60	2.92	2.13
Total Variance (%)	10.60	8.59	6.25

注) 主成分法, Varimax回転 (5回)

次に、生活ストレスの3つの因子得点とGHQにおける専業主婦と兼業主婦間の平均の差を検定した。その結果を表3に示す。

FAC1では専業主婦のほうが ($t(118) = 2.23, p < .05$)、FAC2では兼業主婦のほうが有意に高かった ($t(122) = -6.31, p < .001$)。しかし、FAC3 ($t(118) = -.37, n.s.$) とGHQ ($t(138) = .90, n.s.$) において有意差は見られなかった。なお、GHQのいずれの下位カテゴリにおいても有意差は見られなかった。

次に生活ストレスが健康に及ぼす影響を検討するために、専業・兼業主婦別に3つの生活ストレス因子得点を説明変数、GHQを従属変数とする重回帰分析を行った。その結果を表4に示す。

表3. 生活ストレス因子とGHQにおける専業主婦と兼業主婦間の差の結果

変 数	グループ (n)	M (SD)	t
FAC1	専業主婦群 (n=68)	3.96 (2.55)	2.23 *
	兼業主婦群 (n=52)	3.15 (2.29)	
FAC2	専業主婦群 (n=68)	1.19 (1.16)	-6.32 ***
	兼業主婦群 (n=52)	2.93 (1.94)	
FAC3	専業主婦群 (n=68)	1.97 (1.70)	-0.37 n.s.
	兼業主婦群 (n=52)	1.84 (1.45)	
GHQ	専業主婦群 (n=80)	58.96 (10.37)	0.90 n.s.
	兼業主婦群 (n=60)	57.42 (9.77)	
GHQ 身体症状	専業主婦群 (n=80)	12.25 (3.14)	0.65 n.s.
	兼業主婦群 (n=59)	11.90 (3.19)	
GHQ 不眠	専業主婦群 (n=80)	10.48 (3.43)	1.00 n.s.
	兼業主婦群 (n=60)	11.03 (2.99)	
GHQ 人間関係の障害	専業主婦群 (n=79)	10.76 (2.17)	-0.43 n.s.
	兼業主婦群 (n=59)	10.91 (1.99)	
GHQ 行動関係の障害	専業主婦群 (n=80)	9.30 (1.77)	-1.62 n.s.
	兼業主婦群 (n=59)	9.76 (1.51)	
GHQ 不安	専業主婦群 (n=80)	9.33 (2.63)	1.23 n.s.
	兼業主婦群 (n=59)	8.78 (2.51)	
GHQ うつ状態	専業主婦群 (n=80)	7.13 (2.20)	1.22 n.s.
	兼業主婦群 (n=59)	6.71 (1.62)	

注) *: $p < .05$, **: $p < .01$, ***: $p < .001$, n.s.=no significant

表4. 生活ストレス因子とGHQ間の重相関係数と標準偏相関係数の結果

説明変数	従属変数	
	専業主婦群のGHQ	兼業主婦群のGHQ
FAC1	0.26 *	0.13 n.s.
FAC2	-0.27 **	0.28 *
FAC3	0.08 n.s.	-0.04 n.s.
R	0.42 ***	0.36 *

注) *: $p < .05$, **: $p < .01$, ***: $p < .001$, n.s.=no significant

専業主婦群 ($R = .42$, $p < .001$) と兼業主婦群 ($R = 0.36$, $p < .05$) 両方において有意な重相関係数が見出され、3つの生活ストレスが健康度に有意な影響を及ぼしていることが明らかであった。

更に、生活ストレスの3因子とGHQとの標準偏回帰係数を検討した結果、専業主婦群では、FAC1で有意な正の相関が ($\beta = .26$, $p < .05$)、FAC2で有意な負の相関 ($\beta = -.27$, $p < .01$) が見られた。兼業主婦群では、FAC2で有意な正の相関 ($\beta = .28$, $p < .01$) が見られた。

考 察

1. 専業主婦と兼業主婦間の生活ストレスの違いについて

今回の調査で最も目を引く結果は、専業主婦では全体の62.5%、兼業主婦では全体の45.0%が「育児への自信が持てない」と感じており、兼業主婦よりも専業主婦において子育てへの自信の欠如が顕著であった。さらに、専業主婦のほうが育児へのサポート源を利用できないことにあることが示唆された。すなわち、専業主婦で有意に多く報告された生活ストレスは、「子供にかかりっきりで、気分転換や息抜きができない」、「日頃の生活の愚痴を言える友人がいない」、「子供との関係がうまくいかない」、「急用の時に子供を見てくれる人がいない」、「夫が家事や育児に参加しない（非協力的）」などである。この結果から、専業主婦は育児に対する重責と負担を感じていることに加え、閉鎖的家庭環境による圧迫感や不測の事態でのサポート源不足などをストレスと感ずることが分かる。加えて、核家族化が社会に定着した中で、専業主婦の育児を助ける夫の役割への期待が増えているにもかかわらず、実態としては夫が育児に参加するための環境は以前に比べて整ってきたとはいえない。2003年の労働組合連合の調査結果によると、2社に1社の割合でサービス残業が行われていると報告されており（毎日新聞、2003年12月2日）、長引く不況の中で夫の帰宅は遅く、子育ての大変さの良き理解者であるはずの夫の子育てへの協力が全く得られない家庭も少なくない。このような社会・経済的情勢の中で、必然的に育児の全責任が負わされている専業主婦の方が兼業主婦に比べて、かえって子育てへの自信が持てず、子供との関係がうまく行かないことを自覚していると思われる。

育児への自信の欠如は専業主婦により顕著に現れたとは言え、兼業主婦にとっても大きなストレスであることに変わりはない。現代の若い母親に共通して見られるこの現象は、やはり核家族化と地域社会の機能の低下による育児法の継承や伝授の途絶のほか、それに付随する育児サポート源の減少がその背景として挙げられよう。服部・原田（1991）は、乳幼児検診の際に「赤ちゃんができるまでに、他の子供に食べさせたり、オムツをかえたりすることがありましたか？」という質問に対して出産以前の育児経験が全く無いと答えた母親が40%に達していたと報告している。服部らの調査から更に10年ほど経過した今回の調査ではその割合は一層増えていることが想定される。出産前の育児経験が得られていない母親達は自らの出産で初めて子育てに向き合うこととなり、育児書を片手に子育てをせざるを得ない状況の中で、マニュアル通りには行かない子育て経験から育児への自信を無くすことが考えられる。

次に兼業主婦における特異的生活ストレスについて考察を行う。今回の調査で兼業主婦に有意に多く報告され、かつ経験者数も多かった項目は、「同時に、たくさんの仕事をこなさなければいけない」、「職場で、自分の技能や能力以上の働きが期待されている」、「職場での仕事の責任が重い」などの項目であった。兼業主婦達にとっては、就業年数

の経過と共に仕事の期待や責任が増していく一方で、いかに仕事と育児を両立させていくのかという過重労働状況が主なストレス源であることが示唆される。

加えて、「職場で、昇進の機会が公平でなかったり、適切ではないことがある」、「職場で、仕事の評価に性差別的な風潮がある」など、経験者数は相対的に少ないものの、仕事の評価や昇進の機会に依然性差別的な風潮が残っていることもストレス源として報告されている。職場の性差別的風潮に関する女性達の認識について精神科医の平島（1995）は興味深い見解を示している。彼女は、精神分析的観点からいくつかの女性患者の事例を分析しており、その事例で共通する「男性社会」対「女性」という固定観念は、いわば女性特有の幻想（fantasy）であり、この幻想こそが実生活での生きづらさを助長するとした。そして、平島は、アイザックス・S（1979）の「無意識的幻想はその裏づけがあって初めて現実的思考として作用する」という見解も引用し、女性達が実生活で体験するさまざまな性差別的な事象から幻想を実際の思考として再認識するようになるとも述べている。

性差別的風潮に関する女性達の認識が幻想であるか事実であるかについてはいろいろな論争があるのも事実である。しかし、職場での仕事に重責感を感じる一方、仕事の評価で性差別的な風潮があることもストレスとして報告された今回の結果から、女性達の性役割における葛藤が見え隠れするように思われる。仕事と育児の両立のためにはいずれかの領域でその負担を軽減し、全体の労働量を調整しなければならない。そこで、多くの女性は育児の手が抜けず、相対的に職場での負担を減らすという選択を行っていると思われる。女性がそのような選択をせざるを得ない背景には「育児は母親がすべきもの！それが最善である」、「3歳までは母親が子育てをすべき！」という暗黙の社会的圧力がバイアスとして働いていると思われる。そして、女性達のこのような選択は仕事上の期待や責任を減らすことに繋がるが多く、それは必然的に評価の低減に繋がることになる。そして、必然的に発生する評価の低減を女性有能力に対する男女差別的評価としてではなく、状況が生んだ客観的評価として受け止めるという思考の転換も必要であろう。それによって、女性は自らの精神的束縛から自由になり、不必要な葛藤を抱かずに働くことが可能になるのではないかとと思われる。

2. 生活ストレスと健康の関係

専業主婦と兼業主婦間の一般的精神・身体的健康度を調べた今回の調査結果では、統計的有意差は認められなかった。これは、兼業主婦の方が過重労働状況におかれている故、専業主婦より健康度が悪いというこれまでの社会的通念とは異なった結果であり、少なくとも自覚している範囲での健康度においては両群間の差は見られなかった。ところが、今回の調査ではサンプル数が少なく、また健康度に関しても被検者の自己評価による健康度しか検討していないため、専業・兼業主婦間で健康度に差が無いとは言い切れない。

よって、この論点については女性のライフサイクルを考慮した縦断的研究や実際の疾病の発生率なども考慮した総合的検討が望まれる。

次に、生活ストレスと一般的健康度との関連について考察を行う。今回の調査結果によると、専業主婦では「育児および閉鎖的家庭環境によるストレス」が、兼業主婦では「職場での仕事の重責と性差別的評価によるストレス」が高いほど健康度が悪いという結果であり、それぞれの生活環境の特徴と符合する結果となった。このほかにも、専業主婦では、「職場での仕事の重責と性差別的評価によるストレス」と健康度の間に有意な負の偏相関が見られているが、その理由としては次の二つが考えられる。第1に、今回の調査では専業主婦の就業経験については設問していない。ところが、この6ヶ月間のストレス経験の有無に対して専業主婦群でも経験があると回答している被検者がいたことから（表1参照）、調査時には専業主婦であってもその前は就業経験のある被検者も混じっていたことが分かる。そして、そのような被検者は専業主婦の立場になることによってストレスの絶対量が減少し、健康度が増すという結果に繋がった可能性がある。しかしながら、職場でのストレスに回答している専業主婦の経験者数はいずれの項目においても2から4人程度であり、結果にそれほど大きな影響を及ぼしているかについては疑問が残る。

第2に、専業主婦にとっての第2因子の意味は兼業主婦にとっての意味と異なる可能性が考えられる。すなわち、兼業主婦にとって第2因子は、額面どおりに「職場での仕事の重責と性差別的評価によるストレス」という健康に悪影響を及ぼすストレス源である。しかし、専業主婦にとっての第2因子は家庭以外の社会的関係や日々の生活の変化を意味し、結果的にはこの因子の得点が高い人ほどかえって健康度がよい結果となった可能性が考えられる。なお、第1因子である「育児および閉鎖的家庭環境によるストレス」とGHQの正の相関関係の結果から考えても後者の理由の可能性は大きいと考えられる。

しかし、いずれの理由にせよ、すべて推測の領域を脱しないため、実際の就業経験や専業主婦にとっての就業の意味を考慮した更なる検討が必要である。

3. 本調査結果から子育て支援への提案と今後の課題

今回の調査で「育児への自信が持てない」と答えた割合が、専業・兼業両方を合わせると全体の55%であった。そして、2002年の国民生活に関する世論調査の結果においても、「子育ての楽しさと辛さ」を問う質問に関して「楽しいと感じることのほうが多い」が42.9%（男性40.8%，女性44.7%）、「楽しいと感じることと辛いと感じることが同じくらい」が38.6%（男性36.9%，女性40.1%）、「辛いと感じるほうが多い」が6.5%（男性6.6%，女性6.4%）という結果であった。「楽しさと辛さが同程度」と「辛いと感じるほうが多い」を合わせると全体の45.1%に上る。この二つの調査結果から共通して示唆される点は、「子育ては辛いもの、大変なもの」として位置付けられつつあることである。

このことは必然的に出生率に影響を及ぼすことは容易に想定できる。では、どうすれば親達が子育てを楽しいものとして感じるができるのであろうか。そのために必要な子育て支援とは何か。この二つの問題について今回の調査結果からその手がかりを探してみたい。

今回の調査で専業主婦の生活ストレスとして上位を占める内容は、「育児への自信が持てない」、「子供にかかりっきりで、気分転換や息抜きができない」、「日々の仕事の量が多く、ほっとした休憩時間が持てない」、「子供との関係がうまくいかない」、「同時にたくさんさんの仕事をこなさなければならない」、「所属している集まりで性格や意見の合わない人がいる」、「育児に携わっている間に、世の中から取り残されているような気がする」、「急用の時に子供を見てくれる人がいない」など、母子密着の育児環境での育児に対する重責と負担を感じていることであった。なお、「育児および閉鎖的家庭環境によるストレス」が多い人ほど健康度が悪いという結果も得られている。この二つの結果を考慮すると、専業主婦にとって必要なサポートは母子密着の状態からの一時の開放ではないかと思われる。子育てサークルの仲間同士で順番に互いの子供を預かり、その間趣味活動をしたりすることがその代表的な例としてあげられよう。

専業主婦が子どもと密着し、どこに行くにしても子どもと同行せざるを得ない状況はかつて無いことであり、一世代前までは近状付き合いの中で子守りくらいは隣同士で暗黙の了解のごとく自然に行われていたものであった。しかし、そのような近所付き合いがなくなった昨今は、子育てサークルという新しい形態のサポート・ネットワークを主婦自ら築かなければならなくなった。しかし、子育てサークルへの参加も個人の社交性などの人格的要素にかなり依存しており、内向的で自ら交友関係を築く力に乏しい専業主婦にとってはなかなか手の届かないものである。

そういう主婦達にとって必要なサポート源は、やはり各市町村の公民館などで行っている子育て支援プログラムになり得るであろう。ところが、残念ながら多くの公民館の子育て支援プログラムは、保育つきではあるものの、数回の単発的な講演会や研修会であったりするために、参加者にとって長期的サポート源にはなりにくく、参加者同士の横のつながりもできにくいのが現状である。しかし、東京都の一部の市では10から20人ほどの固定参加者に対して保育つきの数ヶ月にわたる子育て支援事業を行っており、そこからさらに自助グループに発展できるような統合的支援を行っている（例：東京都国分寺市）。是非行政のこのような取り組みがますます広がっていくことを願いたい。

上述した子育てサークルや自助グループの利点は、専業主婦達に一時の開放によるリフレッシュ効果を始め、細かな子育ての情報交換を可能にするほか、日頃の愚痴を話し合える友人を提供してくれるなど、さまざまな役割を担っていると言えよう。女性にとって愚痴を話し合える友人の存在は、精神健康の維持に大きな役割を担っていることが先行研究でも指摘されている。山野・神村・坂野（1992）と夏目・野田・乾（1997）研

究では、女性はストレス対処パターンとして周囲に対して大変さをアピールするなどの感情を発散することによってストレス解消を試みることが報告されている。また、金（1997）の研究でも、女性は男性に比べて友人に自分の気持ちを話したり、友人と共に気晴らしに飲み食いしたり、他人に助言を求めたりするなどの、他者依存型のストレス対処を有意に多く行うとした。更に、金（1998）は、このようなソーシャル・サポートを求めるストレス対処行為をより多く行う女性ほど抑うつ度が低いという結果も報告している。

今回の調査でも専業主婦は兼業主婦に比べて「日頃の生活の愚痴を言える友人がいない」と答える人が多く、家庭を中心とした生活環境におかれた専業主婦は精神的健康を維持するためのソーシャル・サポート源をうまく確保できず、日頃の愚痴などの情動的発散がうまく処理できない状態であることが示唆された。このような状態におかれている専業主婦にとって必要な子育て支援はやはり子育てネットワーク作りであると言える。

一方で、兼業主婦の場合にはどんな子育て支援が必要であろうか。今回の調査結果では「職場での仕事の重責と性差別的評価によるストレス」が多いほど健康度が悪い結果となり、職場でのストレスが兼業主婦の健康度には最も有意な影響を及ぼしていることが分かった。

その解決に向けて必要なサポートは、子育て中の女性の仕事上における負担に対する行政や企業の配慮であろう。出産・育児という次世代の育成の重要性を今や誰もが認識しているにもかかわらず、いざ子育てとなるとその負担を家庭や母親に求める社会的風潮や通念が根強い。共働きの夫婦の場合、制度上では夫の育児休業も認められてはいるものの、実際夫が育児休業を取る割合はきわめて少ない。この点に関しては男性側のみの責任ともいえない。妻である女性達も夫に育児休業を取らせてまで仕事を続けようとは思わない。

育児と就業の選択における通念は日本と欧米とでは大きく隔たりがあるように思える。欧米では収入が多いほうが仕事を続ける、キャリアのあるほうが仕事を続ける、次の仕事を見つけやすいほうが仕事を休むというのが基本原則である。これに対し、日本は終身雇用の就業形態が未だに強く残っており、「男は外、女は内」という伝統的な性役割観から抜け出せていない。とは言え、日本の現状がそうである以上、それをすぐ変えていくことも不可能である。しかしながら、経済活動における女性の役割は増す一方で、社会の認識がそれに追いついてきていないことは大変残念なことであり、時代の変化に符合した男女共同参画社会の実現のためには性別を越えた意識改革とその実現のための具体的努力が必要であろう。

今回の調査では、幼稚園と保育園に通う児童を持った主婦に焦点を当て、専業主婦と兼業主婦間の比較を行った。そして、今回の調査のサンプル数は140人と規模が小さく、

兼業主婦の就業形態については統制していない。就業形態は兼業主婦のストレス内容やストレス量に密接にかかわる問題であり、常勤職と非常勤職とでは生活ストレスの内容に差があることが予想される。なお、今回は主婦達のおかれた生活形態に依存すると想定された特有の生活ストレスに的を絞って調査を行っており、専業主婦と兼業主婦の共通するストレス内容における広範な比較は行っていない。より明確な知見を見出すためには、先述した変数をも考慮した更なる大規模の調査が望まれる。

参考・引用文献

- 服部祥子・原田正文（1991）「乳幼児の心身発達と環境」名古屋大学出版会。
- 平島奈津子（1995）「働く女性と職場のストレス」, ストレス科学 10(3) : 244-247.
- HOLMES, T. H. and RAHE, R. H. (1967) 「The Social readjustment rating Scale」, *Journal of Psychosomatic Research* 11 : 213-218.
- アイザックス S. 「幻想の性質と機能」, 北山修（訳）（1979）「精神分析・フロイト以後」, 現代のエスプリ, 至文堂。
- 金愛慶（1997）「コーピング行動の性差の検討—性役割の観点から—」, 筑波大学心理学研究 19, 79-90.
- 金愛慶（1998）「個人内要因と環境的要因が抑うつに及ぼす影響—心理学的観点から性差を中心に—」, 日本ストレス学会第14回大会。
- 中川・大坊（1985）「日本語版 The General Health Questionaryの短縮版」
- 夏目誠・野田哲郎・乾正（1997）「ストレス調査とケースからみた性差異について」, ストレス科学 12(1) : 42-47.
- 夏目誠・村田弘・藤井久和ほか（1988）「労働者におけるストレス評価法（第1報）—点数法によるストレス度の自己評定の試み—」, 産業医学 30, 266-279.
- 山野美樹・神村栄一・坂野雄二（1992）「各種ストレス場面における対処法略の好みに関する研究Ⅰ：男女差の比較から」, 日本行動療法学会第18回大会。

きむ えきよん（心理学）